

Приходите к нам каждый вторник.

Вместе улучшим своё состояние и общее самочувствие! Приходи к нам каждый вторник к 10-ти часам на скандинавскую ходьбу, которую согласно расписанию клуба "Активное долголетие", проводит Михаил Набокин @mihailnabokin в Кузьминском лесопарке. Сбор на центральной аллее.



Регулярные занятия скандинавской ходьбой снижают риск хронических заболеваний, таких как сердечные заболевания, диабет 2-го типа, астма, инсульт и некоторые виды рака. Скандинавская ходьба, как другие формы упражнений, может использоваться в рамках программы по снижению веса.

*Занимайтесь спортом!
Берегите себя!*

